

# Lesung des Buches

„Darauf waren wir nicht vorbereitet“

im Rahmen der Woche der seelischen  
Gesundheit



ISBN 978-3-7460-7473-3, 236 Seiten

**Am 15. Oktober 2018 um 17.00 Uhr** findet in der Beratungsstelle Familienzelt, Schönfließer Str. 17 in 10439 Berlin ([www.familienzelt.berlin](http://www.familienzelt.berlin)) eine **Lesung** mit der Autorin Tanja Sahib statt.

Es geht vielen Müttern und Vätern nach der Geburt eines Kindes so: Sie empfinden eine unerklärliche Traurigkeit oder Angst und es bedrückt sie, dass sich das erwartete Glücksgefühl nicht einstellt. Mit der Ankunft des Babys kommen unzählige neue Herausforderungen auf die Eltern zu. Durch Schlafmangel und hormonelle Umstellungen sind Frauen verletzlicher als in anderen Lebensphasen, doch auch für Männer kann all das Neue destabilisierend sein.

In diesem Buch finden die Eltern systemisch-lösungsorientierte Fragen und Übungen, die wieder zu mehr Lebensmut verhelfen. Ideen der Bewältigung dieser Lebenskrise, als auch Zitate von Müttern und Vätern sollen Unterstützung, Anregung und Trost für Betroffene und ihre Angehörigen sein.

Anmeldung unter: [info@familienzelt.berlin](mailto:info@familienzelt.berlin)